

Mit Hildegard von Bingen in den Frühling

GRÜNKRAFT DIE UNS STÄRKT

Viriditas – lat. Grün wird bei Hildegard sehr oft in ihren Schriften angeführt.

Sie ist das Lebendige, das alles durchdringt. Sie ist die treibende Kraft in allen Prozessen der Natur. Das gilt auf allen Ebenen, sowohl im spirituellen Bereich als auch konkret im Mikro und Makrokosmos des Lebens.



Hildegard schreibt: „Was der Saft im Baum ist, das ist die Seele im Körper, und ihre Kräfte entfalte sie wie der Baum seine Gestalt. Seine Erkenntnis gleicht dem Grün der Zweige und Blätter, der Wille den Blüten, das Gemüt ist wie die zuersat hervorbrechende Knospe, die Vernunft wie die voll ausgereifte Frucht. Der Sinn endlich gleicht der Ausdehnung des Baumes in Höhe und Breite. So ist die Seele der Halt und die Trägerin des Leibes.“

- Lebensfreude
- aktives Tun
- Sinnstiftende Handlungen
- Dasein im Einklang mit der göttlichen Ordnung

Hildegard von Bingen betont die tiefe Verbundenheit von Mensch, Natur und Schöpfung. Ein zentraler Gedanke ist: „Jedes Geschöpf ist mit einem anderen verbunden, und jedes Geschöpf hält das andere“. Dies unterstreicht die Wechselwirkung und Verantwortung in der Welt, oft als „Grünende Kraft“ (Viriditas) bezeichnet, die alles durchzieht.

REINIGUNG UND REGENERIERUNG im FRÜHJAHR

Vitalisierung - Entschlackung – Aktivierung Schonkost, Reinigungskuren und Entgiftung mit:

- VIRIDITAS mit der Lebenskraft embryonalen Gewebes wie sie in der Knospe, im Austreibenden Pflanzen und Bäumen, in Kätzchen und Blüten und im Baumwasser besonders intensiv vorkommt.
- Herb- Bitter und Nierenpflanzen – Bertram, Löwenzahn, Brennnessel, Wermut, Schafgarbe, Andorn, Beifuß, Mariendistel, Quendel, Salbei, Ysop.....

- Reinigende Bäume: Buche, Tanne, Linde

Viriditas (vom lat. viridis = grün) ist der von Hildegard von Bingen gebildete lateinische



Begriff für Grünkraft und bezeichnet eine Grundkraft, die der Grundlage aller Heilung soll. Die in Allem steckende Grundkraft ist nach Ansicht von Hildegard die Grundlage aller Heilung.

Als moderner Ausdruck ist die Bezeichnung Spannkraft vorgeschlagen worden. Die Viriditas wird nach Hildegard durch monotone Tätigkeiten geschwächt, kann aber ihrer Ansicht nach durch Aufenthalt in der Natur, zum Beispiel Wandern, aufgefrischt werden. Es handelt sich um eine

Grundlage der Hildegard-Mystik. (Jones, 2012)

Das bedeutet, sie ist die Kraft aus der alles entsteht. Sie ist die Voraussetzung für schöpferische Kraft, die Fülle des Lebens, die Lebensfreude genauso wie die Heiligkeit.

Wenn Hildegard von Bingen von „Viriditas“ spricht, geht es nicht nur um: „Leben ist Grünkraft“ sondern sie meint auch, Gott als Ursache allen Lebens und dass in allem Leben auf dieser Erde und in uns Menschen Gottes Kraft wirkt. Für Hildegard von Bingen bedeutet das das Wachstum in der Natur, sie deutet das beobachtete Wachstum auch als göttliche Lebenskraft und beschreibt auch Gott selbst damit. Gott ist für sie „Caritas“ (Liebe), „Sapientia“ (Weisheit) und eben auch „Viriditas“ (Grünkraft).

Knospen und somit embryonales Gewebe wirken schon in kleinen Mengen entgiftend, harmonisierend auf der feinstofflichen Ebene, regenerierend, immunstärkend, vitalisierend, stoffwechsellanregend, verjüngernd.

Sie erhöhen die Lebendigkeit und Ordnung (Kohärenz) im Körper, unterstützen die Selbstheilungskräfte, fördern die Erneuerungsprozesse im Körper.

Wachstumsfördernde Phytohormone sind im embryonalen Gewebe viel häufiger zu finden als im Erwachsenengewebe. Auxine, Gibberelline, Cytokinine, Abscisinsäure und andere haben ein besonderes Charakteristika, sie wirken sich sowohl auf die Pflanzen, als auch auf den Menschen sehr positiv aus. Alles ist dieser Phase von Lebendigkeit durchdrungen, es gibt keine Abbau und Alterungsprozesse!

Diese Phytohormone steuern die Wachstumsprozesse in den jungen Pflanzenteilen, sind die chemische Sprache der Pflanzen, durch sie kommuniziert die Pflanze.

Knospen können in der Ernährung gut 1-2x pro Woche im zeitigen Frühjahr eingebaut werden. Im Salat, für Aufstriche, Müsli, Suppen, Aufläufe, ...1 EL dazugeben. Nicht mitkochen, erst am Schluss beifügen, am besten ist es die Knospen nicht zu erhitzen.

Knospen können auch schonend getrocknet und zu Knospenspulver vermahlen werden, allerdings verlieren sie einige wertvolle Inhaltsstoffe.

Oxymel mit Schwarzerle: Wirkt blutreinigend, entgiftend, fiebersenkend, und antibakteriell. Vitalisierend bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose oder Gicht, unterstützt die Rekonvaleszenz und stärkt das geschwächte Immunsystem. 2 EL klein geschnittene Knospen und Kätzchen der Schwarzerle, 150g Honig, 50g Apfelessig

Knospen und Kätzchen klein schneiden. Alle Zutaten in ein Glas füllen und gut umrühren. Ein Monat im Dunkeln ausziehen lassen, immer wieder umrühren. Das fertige Oxymel durch ein Feinsieb filtrieren und in eine dunkle Flasche füllen. Hält ca. 1 Jahr. Anwendung: 3 EL Oxymel mit 1 Liter Wasser oder Tee mischen und über den Tag verteilt trinken, am besten über einen Zeitraum von 3 Wochen. **- kann auch gut mit anderen Knospen gemacht werden!!**

Weitere Knospen für die Frühjahrskur:

Birke: wirkt entgiftend, ist sehr gut für die Frühjahrskur geeignet, erneuert den Körper, für schöne Haut, im Vorfeld eingenommen wirkt die Birke gut bei Heuschnupfen.

Buche :(insbesondere der Rotbuche) sind ein starkes Mittel in der Gemmotherapie, das entzündungshemmend, immunstärkend und entschlackend wirkt. Stimulierung des Stoffwechsels, bei Allergien, zur Regeneration der Atemwege sowie zur Förderung der Nierentätigkeit eingesetzt. Die Knospen helfen zudem bei Erschöpfung und Hautirritationen.

Buchenknospen-Mazerat gilt als Allroundmittel, das den Stoffwechsel anregt, die Harnsäureausscheidung fördert und gegen Ablagerungen in den Nieren wirkt.

Hasel: Stärkung, wirkt gut auf die Lymphe, hilfreich für die angeschlagenen Atemwege, bei chronischer Bronchitis und Asthma. Regt die roten Blutkörperchen an dadurch wirksam bei Blutarmut, auch bei Neuralgien wird das Mittel eingesetzt.

Linde: beruhigend, für einen guten Schlaf, das Stress und Nervenmittel, hilft den hohen Blutdruck zu senken. Das Mittel bei nervösen Herzklopfen. Linde wirkt außerdem krampflösend, angstlösend und bei einer Überproduktion von Magensäure durch Stress. Knospen sind auch ein gutes Mittel für die Schleimhäute.

Tanne: Tannknospen (und junge Tannenwipfel) wirken aufgrund ätherischer Öle, Harze und Vitamin C stark schleimlösend, entzündungshemmend und antiseptisch, bei Erkältungen, Husten und Atemwegsinfekten. Sie stärken das Immunsystem, fördern die Durchblutung und helfen bei Muskel- sowie Gelenkschmerzen. Die Hauptwirkung bezieht sich in der Gemmotherapie auf den Mineralstoffwechsel und die Stärkung des Bewegungsapparates.

Walnuss: bei Verdauungsbeschwerden, Durchfall und als effizientes Hautmittel. Es hilft bei Hautproblemen wie Neurodermitis, Akne, Psoriasis und Ekzeme. Hilft die angeschlagene Darmflora wiederaufzubauen weil es das Leber- Galle -Stoffwechselsystem entgiftet.

Flohsamen: Bringen eine gute Verdauung und helfen bei Darmproblemen!

Täglich 1-2 Mal einen TL Flohsamen ins Müsli rühren oder über die Suppe streuen. Genügend trinken!!! Die Samen vergrößern mit Hilfe von Flüssigkeit ihr Volumen bis auf das 40- fache!

1EL Flohsamen- ¼ l Flüssigkeit-

Der Flohsamen gilt bei Hildegard als Frohmacher- bei gedrückter Stimmung und Leberdepression, hier auch den Flohsamenwein nehmen.

Frisches ganz junges Grün im Frühling in die Ernährung einbauen:

Bärlauch, Birke, Brennnessel, Brunnenkresse, Gänseblümchen, Gundelrebe, Löwenzahn, Sauerklee, Schüsselblume, Schafgarbe, Veilchen, Spitzwegerich, Scharbockskraut.

Herb und Bitterpflanzen

Bittermittel helfen uns, dass die innere Aufnahme in den einzelnen Organen verstärkt wird.

Gallenfluss, Lebertätigkeit, Magensekretion, Bauchspeicheldrüsen-Funktion bis hin zur Blutbildung werden positiv beeinflusst. Zudem wird eine Wirkung auf andere Organe, die über Bitterstoff Rezeptoren verfügen ausgeübt, zum Beispiel auf Lunge und Haut.

Bitterstoffe sind fast schon Allheilmittel. Sie gleichen auf allen Ebenen aus, fördern den Gallenfluss, die Enzyausschüttung der Bauchspeicheldrüse und verbessern die Verdauung, gleichzeitig aktivieren Sie den Stoffwechsel, beschleunigen die körpereigene Basenbildung und nehmen die Lust auf Süßes.

Um keinen Gewohnheitseffekt zu erreichen, sollten Bittermittel immer wieder gewechselt werden.

Bittermittel in kleinen Mengen, aber regelmäßig verwenden.

ANDORN (*Marrubium vulgare*), Lamiaceae

Botanik: Andorn stammt ursprünglich aus Asien und wächst seit dem Mittelalter auch in Europa.

Er ist mehrjährig, 30 - 60cm hoch, braucht einen trockenen Gartenboden und viel Sonne.

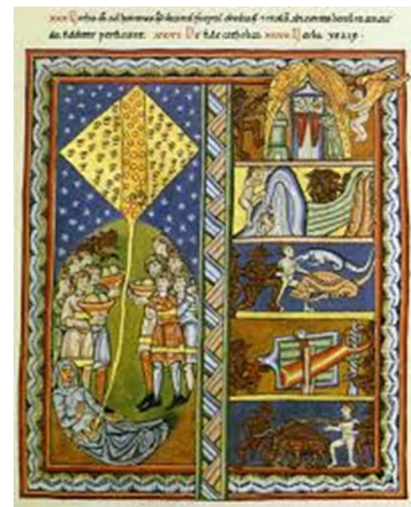
Inhaltsstoffe: Bitterstoff Marrubiin, Gerbstoffe, Saponine, ätherisches Öl, Glykosid, Diterpen, Cholin, Calcium und Kalium

Eigenschaften: magenstärkend, hustenstillend, harntreibend, stopfend, appetitanregend, stoffwechsellanregend

Hildegard: „Andorn ist warm und hat genug Saft und wirkt gegen verschiedene Krankheiten“

Eingeweide: „ Und wer schwache oder gebrochene Eingeweide hat, soll Andorn mit Wein kochen, dem genügend Honig beigegeben wurde und den Sud in einen Topf gießen und oft abgekühlt trinken, und er heilt die Eingeweide.“

BEIFUSS (*Artemisia vulgaris*), Asteraceae



Botanik: mehrjährig, bis 1,5m, VI -VIII, Halbschatten bis Sonne, anspruchslos;

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Bitterstoffe, Inulin, Vit.A,B, C, Gerbstoffe, Thujon

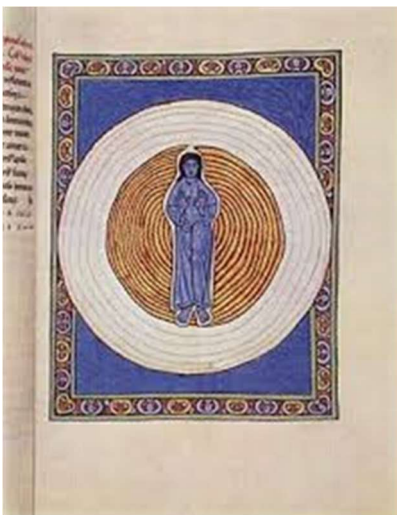
Eigenschaften: appetitanregend, **verdauungsfördernd**, wärmend, gut für die Leber,

Verdauungsbeschwerden: „Beifuß ist sehr heiß und sein Saft sehr nützlich. Und wenn er gekocht und in Mus gegessen wird, heilt er kranke Eingeweide und erwärmt einen kalten Magen. Aber auch, wenn jemand etwas gegessen oder getrunken hat, wovon er Beschwerden hat, dann soll er Beifuß mit Fleisch oder mit Fett oder in Mus oder in irgendeiner Tunke und Mischung

kochen und essen: **er beseitigt die Fäulnisund vertreibt sie.“**

Fisteln: 4 Teile Beifußsaft mit 3 Teilen Honig vermischen und die Fistel damit bestreichen, darüber Eiklar streichen und verbinden, solange wiederholen, bis die Fistel weg ist.

BERTRAM (Anacylius officinarum), Astereaceae; Römische Bertramwurzel



Botanik: 1-jährig, 20cm hoch, im nährstoffreichen Boden, Sonne, V – VIII Verwendete Teile: Blüten und Wurzel

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Inulin, Harz

Eigenschaften: **verdauungsanregend**, zuckerwirksam, stimulierend, antiseptisch

Hildegard: „ Bertram ist von gemäßigter und ziemlich trockener Wärme und diese sanfte Mischung ist rein und enthält gute Wirkkraft.“

Im gesunden Menschen vermehrt er das gute Blut und bewirkt einen guten Verstand.

Stärkung: „ Er bringt einen Kranken zu seinen Kräften zurück und er lässt im Menschen nichts unverdaut.....“

Verschleimung: der Mensch, der in seinem Kopf viel Schleim hat, vermindert diesen, durch Bertram, da der Schleim oft von unrechten Säften kommt.

Gicht: „Ferner soll ein Mensch, der von Gicht gequält wird Bertram und ein Drittel davon Ingwer und etwas Pfeffer zerstoßen und nüchtern essen und danach Wein trinken und es wird ihm besser ehen. Bertram hat nämlich trockene Wärme und entbehrt jeder unpassenden Feuchtigkeit und deshalb zerstört er die sprudelnden Kräfte der Gicht, die ja durch Niederschlag entsteht, und die Wärme des Ingwers und des Pfeffers leisten ihm Hilfestellung, und so beruhigen sie die Gicht vollständig.

Brustfelleiden: „Oft gegessen vertreibt Bertram aber auch Brustfelleiden, bewirkt reine Säfte im Menschen und macht seine Augen hell.

Bertramziehen: zur Ausleitung!! Am Morgen nüchtern ein wenig Bertrampulver einspeicheln und einige Minuten durch die Zähne ziehen, ausspucken und die Zähne putzen.

Bertram entgiftet und entlastet den Körper!! Er regt morgens nüchtern genommen die Darmtätigkeit an!

Bertrammischpulver:

20g Bertram, 7g Ingwerpulver, 3g Pfeffer schwarz, gemahlen

3x täglich vor den Mahlzeiten 1MSP in Wein einrühren.

Bei Durchblutungsstörungen und Schmerzen der Beine und zur Entschlackung, bei müden Füßen, Rheuma, Ischiasentzündung,..

Hirschzungenfarn ((Asplenium scolopendrium) Streifenfarngewächse-Aspleniaceae

„Sie ist warm und nützt der Leber, Lunge und den schmerzenden Gedärmen. Nimm Hirschzunge und mach einen Heiltrank und trinke davon, vor und nach dem Essen. Das nimmt innere Fäulnis und den Schleim. Trockne wiederrum Hirschzunge langsam in der Sonne und pulverisiere sie dann. Nehme dieses Pulver oft auf nüchternen Magen und oft nach dem Essen und es nimmt den Schmerz vom Kopf und in der Brust und dämpft andere Schmerzen, die in deinem Körper sind.

Heileigenschaften: schleimlösend, hustenlindernd, entzündungshemmend, verstärkt die Lungenleistung, unterstützt die Entgiftung über die Lymphe, Asthma, Bauchschmerzen, Störungen im Hormonhaushalt, Lebererkrankungen, Wechseljahre,...



Hirschzungenwein: (nach Gabriela Nedoma)

1 Tasse getrocknete Hirschzunge, 1 Flasche Rotwein, 100g Honig, 1 TL pulverisierte Langpfeffer, 2 TL Zimt, (1/2 EL Asche , ¼ Tasse Wasser)

Hirschzungenfarn zerkleinern und ½ Stunde zugedeckt in Wein kochen. Honig zugeben und erneut aufkochen lassen, anschließend Pfeffer und Zimt zugeben. Kurz kochen, abdrehen und ½ Stunde ruhen lassen. Durch ein Feinsieb abseihen und in Flasche füllen.

Das Hirschzugenelexier bewirkt eine gute Körperreinigung, ist sehr gut für Leber und Lunge!

In der ersten Woche nach jedem Essen einen Schluck und in der 2. Bis 6. Woche vor und nach dem Essen einen Schluck Hirschzugenelexier einnehmen.

MARIENDISTEL (*Sylibum marianum*, *Carduus marianum*); Asteraceae

Christi Krone, Fieberdistel, Gottesgnadenkraut, Heilandsdistel, Jungfrauendistel, Magendistel, Viehdistel

Botanik: 2-jährig, bis 1m hoch, VI -VIII, trockener Boden, Sonne

Verwendete Teile: junge Blätter, Samen

Inhaltsstoffe: Silibinin, Silydianin, Silychristin, Flavonoide, Histamin, eiweiß, fettes Öl, ätherisches Öl

Eigenschaften: krampflösend, galletreibend, regenerierend, leberschützend, keimtötend, blutdrucksteigernd, zusammenziehend, beruhigend

Volkshilfkunde: Die austreibende Kraft der Mariendistel fördert die Menstruation, heilt Ausfluss und wirkt schweißtreibend, sie löst Krämpfe und hat eine stark entgiftende Wirkung. Sogar bei Pilzvergiftungen wurde sie eingesetzt, sehr oft mit Erfolg.

Küche: Gemahlene Distelsamen kann man als Gewürz verwenden, einen halben Teelöffel in deftige Speisen oder unters Brotgetreide helfen bei der Fettverdauung. Mariendistelöl wird heute für wertvolle Turnierpferde angeboten - als natürliches Nahrungsergänzungsmittel, das für ein schönes Haarkleid, gesunde Hufe und die Stärkung des Immunsystems sorgt.

Hildegard: „Blumen und Samen in Wein gesotten, jagen das Gift aus und beruhigen die beleidigte Leber. Wer Gelbsucht hat, der koche sie in Wasser, und morgens wie vor dem Schlafengehen trinke er es und dies tue er 3 oder 4 Mal und es wird besser werden.“

„Aber die Mariendistel enthält Kälte, die vom Tau stammt, und ist sehr nützlich. Wenn also jemand am Herzen oder an einem anderen Ort oder an einem seiner Glieder am Stechen leidet, soll er Mariendistel nehmen und etwas weniger vom Langohrigen Salbei und das in

ein bißchen Wasser zu Saft machen. Den soll er sofort, wenn er vom Stechen gequält wird, so trinken, und es wird ihm besser gehen.

Kräutertee mit Mariendistelsamen:

Fenchelkörner und Mariendistel frisch gemahlen, Brennnessel, Thymian, Rosenblüten, Zimt, Nelken, ein Stück Galgantwurzel oder Ingwerwurzel

QUENDEL (Thymus pulegioides); Lamiaceae

Sandthymian, Wilder Thymian, Feldthymian, Karwendl, Kudlkraut, Kranzlkraut

Botanik: mehrjährig, 25cm, VII - IX, trockener Boden, volle Sonne

Verwendete Teile: das blühende Kraut

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Thymol, Pinene, Carvacrol, Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Vitamine, Mineralstoffe

Eigenschaften: auswurfördernd, antiseptisch, schweißtreibend, harntreibend, stärkt das Gedächtnis.

Seine Hauptwirkung ist schleimlösend, krampflösend (auf die Bronchien) sowie entzündungshemmend und antibakteriell. Er fördert den Auswurf, lindert Hustenreiz und kann zudem Verdauungsprobleme wie Blähungen lindern

Hildegard: „Quendel ist warm und gemäßigt“

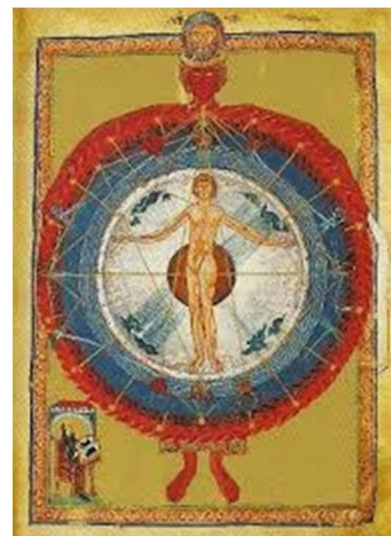
Ausschlag: „Ein Mensch, der schwaches Körperfleisch hat, sodass sein Fleisch wie Krätze ausblüht, soll oft Quendel mit Fleisch oder in einem Mus gekocht essen, und sein Körperfleisch wird von innen geheilt und gereinigt werden.“

Gehirn: „Wenn das Gehirn schwach und wie leer ist, zerstoße Quendel, vermische dieses Pulver in Wasser mit Semmelmehl und mache so Küchlein. Und diese esse er oft und seinem Gehirn wird es besser gehen.“

SALBEI (Salvia officinalis); Lamiaceae

Edelsalbei, Gartensalbei, Königssalbei, Mutterkraut, Zahnblätter

Botanik: mehrjährig, 50cm, VI - VIII, nährstoffreicher Boden, Sonne bis Halbschatten; im gesamten Mittelmeerraum verbreitet



Verwendete Pflanzenteile: Blätter der blühenden Pflanze

Inhaltsstoffe: Diterpenbitterstoffe, Gerbstoffe, ätherisches Öl (hoher Thujongehalt, geringer Cineolgehalt), Harz, Gummi, Stärke, Eiweiß, Saponin, Säuren, Flavonglykoside, Kampfer, Carnosol, Flavone, Flavonoide, Rosmarinsäure und Steroide

Eigenschaften: auswurfördernd, entzündungshemmend, keimtötend, krampflösend, magenstärkend, menstruationsregulierend, schweißhemmend, blähungswidrig, galleanregend, wundheilend, durchfallhemmend, milchsekretionshemmend

Volkshilfkunde: Salbeitee hilft allen, die unter Hitze leiden oder unter Schweiß. Er hat eine stark entzündungshemmende Kraft, wirkt blutreinigend, löst hartnäckigen Schleim und ist ein sehr gutes Tonikum für Leber, Gallenblase und Magen. Bei offenem Zahnfleisch legt man ein Salbeiblatt auf die wunde Stelle, bei Erkältungen oder Halsschmerzen hilft der Tee mit Gurgeln oder Trinken.

Schwangere sollten Salbeitee wegen seiner stark reinigenden Wirkung meiden.

Wer unter Hitzewallungen oder Nachtschweiß leidet, sollte 3 Wochen lang morgens und abends eine Tasse Salbeitee trinken, am besten vor dem Essen. Bei Erkältungskrankheiten wirkt er sekretionsfördernd, hustenlösend und desinfizierend und beruhigend. Zur Haut- und Körperpflege werden die reinigenden und die Talgabsonderung regulierenden Eigenschaften von Salbeiöl genutzt und wirkt so bei Akne und Ekzemen. Durch seine narbenbildende, antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung ist er ein gutes Mittel bei eiternden Wunden, offenen Beinen und allgemein schlecht heilenden Wunden. Zudem regt Salbei den Stoffwechsel und das Nervensystem an, wirkt blutdrucksteigernd und senkt den Blutzuckergehalt.

Er fördert die Menstruation und hilft bei Unterleibserkrankungen.

Er hilft auch bei Reizmagen, Völle- und Druckgefühl, Sodbrennen, Durchfall, Magenverschleimung und Magen-Darm-Katarrh.

Küche: Salbeiblätter sind ein feines Gewürz, sie passen zu Fisch, Fleisch, Gemüse, in Suppen und Salaten. Die in Öl gebratenen Blätter geben Kartoffelpuree und Nudelgerichten ein besonderes Aroma.

Salbeipulver kann man mit vielen Speisen mitkochen, um diese leichter verdauen zu können.

Hildegard: „Salbei ist von warmer und trockener Natur und gedeiht mehr durch die Wärme der Sonne als durch die Feuchtigkeit der Erde und er ist nützlich gegen kranke Säfte, weil er trocken ist.“

Schlechte Säfte: „Roh wie gekocht ist er jenem gut zu essen, den schädliche Säfte quälen, da er diese bekämpft.“

Nimm also Salbei, zerstoße ihn und iss dieses Pulver mit Brot und es vermindert in dir den Überschuss an schlechten Säften.“

Mundgeruch: „Aber auch wenn jemand an einem Überschuss von schädlichen Säften und Phlegma überfließt oder wer einen stinkenden Atem hat, soll Salbei in Wein kochen, dann durch ein Tuch seihen und so oft trinken, und die schlechten Säfte und das Phlegma werden in ihm eingedämmt.

Gicht: „Wenn jemand, der Krankheiten hat, ein wenig gichtbrüchig ist, soll er Salbei in Wasser kochen, wie gesagt, und die Säfte und das Phlegma werden in ihm vermindert. denn wenn der Salbei diesem Menschen mit Wein gegeben würde, würde der Wein bewirken, dass die lähmenden Säfte in ihm ihr Maß übersteigen.

Appetitlosigkeit: „Wer aber Abneigung gegen Essen hat, nehme Salbei und weniger Kerbel und etwas Knoblauch und zerreibe dies zusammen mit Essig und mache so eine Würztunke und tauche die Speisen, die er essen will hinein, und er bekommt Appetit zu essen.“

Kopfschmerz: „Wenn eine Speise, die einen fauligen Saft enthält, einem Menschen Kopfschmerzen macht, soll er Salbei und Dost und Fenchel zu gleichen Teilen nehmen und vom Andorn mehr als von diesen allen zusammen und füge reichlich zu Bei gerührte Butter hinzu und mache daraus eine Salbe, bestreiche das Haupt, und es wird ihm besser gehen.



Harninkontinenz: Wenn jemand wegen der Kälte des Magens den Harn nicht halten kann, soll er Salbei in Wasser kochen und durch ein Tuch seihen und ihn oft warm trinken und er wird geheilt werden.“

Salbeipulver zum Entgiften und Entschlacken:

Salbeipulver auf ein Stückchen Dinkelbrot streuen und essen oder immer wieder 1-2 rohe Salbeiblätter kauen, in Speisen mitkochen.

WERMUT (*Artemisia absinthium*); Asteraceae

Artenheil, Bitterhals, Krampfkraut, Magenkraut, Wiegenkraut, Wurmtod, Absinth, Heilbitter

Botanik: mehrjährig, bis zu 1m, VII - IX; trockener Boden, Sonne bis Halbschatten

Verwendete Teile: das ganze Kraut

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe (Absinthin, Artemisin, Bitterwert und Artabsin), Harz, Gerbsäure, ätherische Öle (Thujon, Sabynilacetat, Linalool, Cineol, Thujylacetat,, Bisabolol, Curcumen und Spathumenol), Pinen, Phellandren, Kalisalze, Bernsteinsäure, Mangan

Eigenschaften: schweißtreibend, harntreibend, menstruationsregulierend, fiebersenkend, keimtötend, wurmwidrig, magenstärkend, blutstillend, gallewirksam, leberanregend

Volksheilkunde: er zählt zu den bekanntesten Bitterkräutern. Er geriet aber auch durch die alkoholischen Wermutgetänke, wie den Absinth, in Verruf. Seine Bitterstoffe sind so kraftvoll, dass sie bei unkontrolliertem Genuss zu schädlichen giften werden. Durch den Gehalt an ätherischen Ölen und Bitterstoffen wird Wermut eine stärkende und anregende Wirkung auf den Magen und die Gallenwege, sowie eine blähungswidrige, leberstoffwechselanregende und krampflösende Wirkung zugeschrieben.

Die Pflanze findet auch Verwendung als gynäkologisches Mittel zur Abtreibung und zur Einleitung der Geburt, sowie bei unregelmäßiger oder zu schwacher Menstruation.



Wermuttee wird bei Appetitlosigkeit, bei Magen- und Leberbeschwerden, Erbrechen, Durchfall, Blutarmut und Wurmbefall sowie äußerlich bei schlecht heilenden Wunden, Geschwüren, Hautflechten und Insektenstichen verwendet.

Ein Säckchen mit Wermut unter dem Kopfpolster vertreibt Schlaflosigkeit.

Hildegard: „Wermut ist sehr heiß und sehr wirkungsstark und meistert am besten alle Erschöpfungszustände.“

Brust und Flanke: „Gieß auch von seinem Saft in Olivenöl. sodass das Öl jenen Saft um 2 Teile übersteigt und erwärme das in einem gläsernen Gefäß an der Sonne und heb das übers Jahr auf. Und wenn ein Mensch in der Brust oder um die Brust Beschwerden hat, so dass er davon hustet, dann reib ihn damit auf der Brust ein. Und wer in der Flanke Schmerzen hat, den salbe dort, und es heilt ihn innerlich und äußerlich.

Universalmittel Wermutwein: „Wenn der Wermut frisch ist, zerreibe ihn und drück seinen Saft durch ein Tuch aus. Koch dann Wein leicht mit Honig und gieß diesen Saft in den Wein und trink das von Mai bis Oktober alle 3 Tage nüchtern und kalt: Es unterdrückt den Nierenschmerz (also die Flankenkrankheit) und die Melancholie in dir, klärt deine Augen, stärkt das Herz, lässt nicht zu, dass die Lunge geschwächt wird, erwärmt den Magen, reinigt die Eingeweide und macht eine gute Verdauung.“

YSOP (*Hyssopus officinalis*); Lippenblütler

Ispenkraut, Josefskraut, Weinespenkraut, Ispen, Bienenkraut

Botanik: mehrjährig, 60cm, VI -VIII; auf lockerem Kalk, Sonne; im Mittelmeergebiet, Kleinasien, Iran, Schwarzmeergebiet.

Verwendete Pflanzenteile: das blühende Kraut, das ätherische Öl

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle (Cineol, Alpha-Pinen, Pinocamphen, Isopinocamphen, Pinocarvon), Gerbstoffe (Rosmarinsäure), Flavonoide, Bitterstoffe, Farbstoff

Hyssopin, Gummi, Harz, Zucker, Sitosterin, Ursolsäure

Eigenschaften: schleimlösend, blutdrucksteigend, schweißhemmend, **antibiotisch**, anregend.

Frohmacherkraut bei Hildegard! Gut für die Leber

Naturheilkunde: das Kraut wird v.a. zur Behandlung von Atemwegserkrankungen verwendet, es wirkt schleimlösend, auswurfördernd, krampflösend und entzündungshemmend. Ysop wird bei chronischem Bronchialkatarrh, Husten, Halsentzündungen, Heiserkeit und Astma eingesetzt, er wirkt auch verdauungsfördernd und magenstärkend, hilft bei Menstruationsbeschwerden und bei Entzündungen der Harnwege. Äußerlich wird er wegen seiner wundheilenden Eigenschaft bei Ekzemen und Geschwüren eingesetzt.



Hildegard: „Ysop ist von trockener Natur und gemäßigt warm und von so großer Wirkkraft, dass ihm nicht einmal ein Felsblock widerstehen kann, der dort wächst, wo Ysop sich aussät. Oft gegessen, treibt er die kranken und fauligen Schäume der Säfte aus, d.h. er reinigt sie, wie Hitze im Topf Schaum aufwallen lässt.“

Gekocht ist er zu allen Speisen nützlich, denn er ist gekocht und zerkleinert nützlicher als roh, weil im rohen Zustand seine Trockenheit dem Menschen schadet.

Leber und Lunge: „Gegessen macht er die Leber quicklebendig und reinigt die Lunge ein wenig, denn wer hustet, hat Beschwerden von der Leber her, und wer kurzatmig ist, hat Beschwerden von der Lunge her. Beide sollen Ysop entweder mit Fleischgerichten oder mit ausgelassenen Speck essen und es wird ihnen besser gehen.“

Wer jedoch Ysop nur in Wein oder nur in Wasser gibt und zu sich nimmt, und nicht zusammen mit einem anderen Gewürz, der wird mehr geschädigt als gebessert.

Leberdepression: „Aber wenn die Leber durch Traurigkeit des Menschen geschwächt wird, soll er, bevor diese Krankheit in ihm Überhand nimmt, Hühnerküken mit Ysop kochen und sowohl den Ysop als auch die Küken oft essen.“

Aber auch rohen, in Wein eingelegten Ysop soll er oft einnehmen, bzw. diesen Wein trinken, weil Ysop ihm gegen diese Krankheit nützlicher ist als jenem, der an der Lunge Beschwerden hat. Auch wenn Hühnerküken von kalter Natur sind, sind sie doch eine Erquickung des Kranken, wenn ihnen Ysop beigegeben wird, der durch gute Wärme und seine Wirkkraft Geschwüriges festigt; diesen Ysopwein soll man gleichfalls trinken, da er in Verbindung mit diesen Hühnchen die Schwäche der Leber vertreibt“

SCHAFGARBE (*Achillea millefolia*); Asteraceae

Balsamkraut, Blutkraut, Fasankraut, Feldgarbe, Frauendank, Teekraut, Heil aller Schäden, Rippenkraut, Gotteshand

Botanik: mehrjährig, 40cm, VI - X; trockener Boden, Sonne- Halbschatten.

Verwendete Teile: obere Hälfte der Pflanze

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle (Achillicin, das zu Chamazulen umgewandelt wird, alpha und betaPinen, Sabinen, Kampfer, Borneol, Terpeneol-4, Cineol, alpha Caryophyllen und Artemisiaketone), Gerbstoffe, Bitterstoffe, antibiotische Substanzen, Betaine, Kumarine und Flavonoide

Eigenschaften: entzündungshemmend, anregend, antiseptisch, krampflösend, **harntreibend, blähungswidrig, verdauungsfördernd, menstruationsanregend**

Naturheilkunde: Schafgarbe wirkt krampflösend, entblähend und appetitanregend, sie wird bei Magen- und Darmkrämpfen angewendet und bei Entzündungen in diesem Bereich, bei Völlegefühl, Blähungen, Durchfall, Hämorrhoiden und Verdauungsschwäche. Sie regt die Gallenabsonderung in der Leber an und hilft somit bei Gallenbeschwerden und - koliken. Auch bei Leber- und Nierenbeschwerden wird sie eingesetzt.

Schafgarbe wirkt fieberdämpfend, Schweißtreibend und entzündungshemmend, hilft bei Grippe und Erkältung und wird Bei Herzund Kreislaufproblemen empfohlen. Sie hemmt die Bildung von Ödemen, wirkt blutreinigend, blutstillend und zusammenziehend.

Äußerlich wird die Schafgarbe in Form von Sitzbädern bei funktionellen Unterbauchbeschwerden bei Frauen und krampfartigen Beschwerden bei der Menstruation eingesetzt. Sie findet auch Geschwüren, Hämorrhoiden, bei schlecht heilenden/eiternden Wunden,, Blutergüssen und Nasenbluten Anwendung.

Sie hilft auch bei Kopfschmerzen, geistiger Anspannung, innerer Unruhe und bei Stress.

Hildegard: „ Schafgarbe ist ein bisschen warm und trocken und hat gesonderte und feine Wirkungen auf Wunden.“

Innere Wunden: „Wer aber innen im Körper eine Wunde erlitten hat, sodass er entweder durch einen Sturz etwas gebrochen hat oder in seinen inneren Körperfunktionen eingeschränkt ist, der soll Schafgarbe zerkleinern und dieses Pulver in warmem Wasser trinken, und wenn es ihm besser eht, soll er dieses Pulver in warmem Wein einnehmen, bis er geheilt wird.“

Universalkraut

FENCHEL *Foeniculum vulgare*); Doldenblütler (Apiaceae)

„Sein Same ist von warmer Natur und nützlich für die Gesundheit, denn wer ihn auf nüchternen Magen isst, vermindert den üblen Schleim und unterdrückt den üblen Geruch seines Atems und seine Augen können klarer sehen. Der Mensch nehme Fenchelsamen, und zur Hälfte davon Galgant, und zur Hälfte von Galgant Diptam, und zur Hälfte von Diptam Habichtskraut, und pulverisiere es zusammen. Das Pulver hält den gesunden Menschen gesund, den Kranken aber stärkt es.

Heileigenschaften: Appetitanregend, **verdauungsfördernd, wurmwidrig, beruhigend, krampflösend. Gut für Magen, Milz, Leber und Nieren, bei Durchfall und Darmkrämpfen.** Auch äußerlich bei Brustentzündung, Lungenbeschwerden und Husten, hier eine Inhalation ca. 10 Minuten durchführen. Bei Augenentzündung und Augenschwäche ist ein Komresse mit einem Absud sehr hilfreich.

Samen immer vor Gebrauch frisch mörsern!!!

Fenchel wirkt gut basisch und ist sehr gut bei Übersäuerung!!

Basenbrühe:

Gemüse (z.B. Fenchel, Karotten, Sellerie, Zucchini,..) ca. 20 Minuten kochen und abseihen.

Würzen mit etwas Ingwer, Kümmel und Wacholderbeeren

Von dieser Brühe 2-3x pro Tag einen ¼ Liter trinken oder als Suppe essen.

Auch mit Wildkräuter wie Brennnessel, Bärlauch, pürieren und als Suppe genießen.

Fenchelmischpulver:

Gut bei Verdauungsstörungen, Magen- Darm Leiden, stoffwechselanregend, gut für den Kreislauf, nach Krankheiten und Operationen, bei häufigen Schweißausbrüchen, gut für die Haut, Nierenerkrankungen, erhöhtem Blutdruck, bei Kreislaufbeschwerden, Verdauungsfördernd.

32g Fenchelsamen, 16 g Galgantpulver, 8g Diptampulver, 4 g Habichtskrautpulver, alle Zutaten zusammenmischen und dunkel aufbewahren.

Auch als Sivesan Fenchel Mischpulver erhältlich

1-3Msp. von diesem Pulver beispielsweise in einem warmen Wein geben. Kann aber auch aufs Brot gestreut werden.

Wirkung: Universalmittel bei Hildegard von Bingen!!

Heilpflanzen im Frühling

BRENNNESSEL; (*Urtica dioica*)

Urticaceae

„Aber wenn sie frisch aus der Erde kommt, ist sie nützlich für die Speisen der Menschen, weil sie **den Magen reinigt und ihn von Schleim befreit.**“ (Hildegard von Bingen, 2016, S. 9)!!!



Die Brennnessel ist ein hochkonzentriertes Nährstoffwunder, reich an Mineralstoffen wie Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium und Kieselsäure (Silizium) sowie den Vitaminen A, C und K. Zudem enthält sie Flavonoide, Chlorophyll, Proteine und in den Brennhaaren Histamin, Serotonin und Ameisensäure.

Heileigenschaften:

tonisierend, blutbildend, **stoffwechselanregend, durchblutungsfördernd, immunstärkend, antiallergen, entgiftend, harntreibend, nierenreinigend, schleimlösend, auswurfördernd, schweißtreibend, trocknend und erwärmend, krampflösend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, zellerneuernd, milchbildend, hormonell ausgleichend, nervenstärkend, blutstillend, blutzuckersenkend, euphorisierend, aphrodisierend, antiarthrotisch**

Brennnesselgemüse: Junge Pflanzen kurz andünsten oder als Spinat blanchieren reinigt sehr gut den Magen!

Frischpresssaft mit Brennnessel: (für ein Glas)

20 – 40g frische Brennnesseltriebe, 200ml Wasser, ev. Salz, Die Brennnesseltriebe (oberen Blätter) klein schneiden und mit dem Wasser im Mixer pürieren. Durch ein Tuch drücken. Eventuell salzen, dann gleich trinken, da der Saft oxidiert und bald nicht mehr gut schmeckt.

Verdauungs-Tee:

Der Verdauungstee wirkt allgemein verdauungsstärkend. Er kann getrunken werden, wenn man zu schwer gegessen hat. Er hilft aber auch bei Entzündungen und Infektionen von Magen und Darm. Auch bei krampfartigen oder nervösen Beschwerden von Magen und Darm kann diese Teemischung lindernd wirken.

30 gr Fenchel-Früchte, 20 gr Kamillen-Blüten, 20 gr Pfefferminz-Blätter, 10 gr Brennnessel-Blätter, 10 gr Johanniskraut-Kraut, 10 gr Ringelblumen-Blüten. Anwendung: 1 Tl mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

SCHLÜSSELBLUME ;(Primulaveris) Primulaceae

Die Schlüsselblume ist warm und hat ihre ganze Grünkraft und ihre Wirkung vom hohen Sonnenstand; manche Kräuter werden nämlich hauptsächlich von der Sonne gestärkt, manche aber vom Mond und wieder andere gleichzeitig von Sonne und Mond. Dieses Kraut jedoch nimmt seine Kräfte vorwiegend von der Sonne, deshalb unterdrückt es auch die Schwarzgalle im Menschen. (Hildegard von Bingen, 2016, S. 165)

Heileigenschaften: schleimlösend, harn- und schweißtreibend, beruhigend, schlaffördernd, schmerzstillend, abführend, erweichend, herzstärkend,....

Schlüsselblumenwein: 1 Liter Flasche mit frischen Schlüsselblumenblüten (ganze Blütendolden) locker bis zum Hals der Flasche an und gießt mit naturreinen Weißwein auf, die Blüten müssen bedeckt sein. Die Flasche lässt man leicht verkorkt in der Sonne stehen. Bis zu drei Eßlöffel am Tag.

BÄRLAUCH; (Allium ursicum) Amaryllisgewäc

Heileigenschaften:

anregend, antibiotisch, **blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend**, krampflösend, schleimlösend und schweißtreibend, **entgiftend, leitet Schwermetalle aus.**

„Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Darm und Blut wie der Bärlauch“ schreibt Kräuterpfarrer Krünzle.

Laut Dr. Ursula Stumpf: Reinigt das Blut bis auf die kleinste Zellebene, befreit den Darm von Candida-Pilzen und „falschen“ Bakterien, zur schonenden Ausleitung von Schwermetallen.

Hildegard v. B. empfahl das Kraut bei Verdauungsstörungen sowie als gutes Mittel zur Blutreinigung. In den alten Kräuterbüchern des 15. und 16. Jahrhunderts wurde die Heilwirkung des Bärlauchs, dort übrigens als wilder od. Waldknoblauch bezeichnet, analog zum Knoblauch beschrieben.

LÖWENZAHN;(*Taraxacum officinale*) Asteraceae



Heileigenschaften:

Anregung der Galleproduktion, regt Bauchspeicheldrüse an, Steigerung der Magensaftsekretion, appetitanregend, harntreibend, entwässernd, lymphflussanregend, entzündungshemmend, krampflösend,

stoffwechselanregend, blutreinigend, krebshemmend, leberschützend, antioxidativ.

Löwenzahn hilft bei Störungen des Galleflusses, Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen, Blutreinigungs- und Entschlackungskur,

entgiftend bei leichter Akne und anderen Hautstoffwechselstörungen, auch bei Arthrose und Rheuma, Bandscheibenschäden > Gewebe entschlackend - Blasen-, **Nierenstörungen (auch Nierengries), - Beschwerden im Leber - und Gallenbereich vorbeugend bei Gallensteinen und verhindert Neubildung.**

Nebenwirkungen: Alle Bitterstoffdrogen können infolge zu starker Säureproduktion zu Magenbeschwerden führen.

Die ganzen Blütenköpfe mit dem grünen Blütenkelch sind noch weitaus reicher an Vit. C mit fast 50 mg/100 g Frischsubstanz als die Blätter mit 30 mg

Sie enthalten 100 mg Calcium und 80 mg Phosphor, Endivien hat beispielsweise nur 42 mg Calcium und Phosphor. Bemerkenswert ist auch der hohe Eisengehalt in den ganzen Blütenköpfen (in Zungenblüten alleine weniger) von 4,6 mg, Spinat enthält z.B. 3,5 mg. Mangan 0,28 mg als wichtiges Spurenelement. Zudem sind Flavonoide enthalten

Löwenmilch – goldene Milch mal anders

1 Handvoll Mandeln, 20 Löwenzahnblüten (mit grünem Kelch, wird leicht bitter), 4 Datteln, 0,5 l Wasser im Mixer fein pürieren

Blasen und Nierentee: 1 Teil Löwenzahnkraut und Wurzel, 1Teil Goldrute, 1Teil Brennnessel, 1 Teil Spitzwegerichkraut, 1Teil Schafgarbe, 1 Teil Birkenblätter.

Anwendung: 1TL der Mischung in einer Tasse mit kochendem Wasser übergießen, 7 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 2-3 x täglich. Nicht abends da er ja harntreibend ist.

Bäume

LINDE; (Tilia) Malvengewächse

„Die Linde hat große Wärme, und diese Wärme ist ganz in der Wurzel und steigt in Äste und Blätter auf, und sie bedeutet die Vergänglichkeit. Und leg im Sommer, wenn du schlafen gehst, frische Lindenblätter über deine Augen und bedeck mit ihnen dein ganzes Gesicht: Es macht deine Augen klar und rein und vertreibt aufgrund seiner guten Grünkraft die verdorbenen Säfte. „(Hildegard von Bingen, 2016, S. 219)

Heileigenschaften: **schweißtreibend**, **hustenstillend**, **krampflösend**, **beruhigend**, **schlaffördernd**, **blutverdünnend**, **harntreibend**, **reizmildernd**.

ROTBUCHE (Fagus sylvatica) Buchengewächse

„Die Buche besitzt eine richtige und gleichmäßige Mischung von Wärme und Kälte, und beides in ihr ist gut, und sie bedeutet die Disziplin. Wenn die Buchenblätter anfangen hervorzukommen, also wenn sie noch nicht vollständig erscheinen, dann geh zu diesem Baum greif mit der linken Hand nach einem seiner Äste, nimm ein Messerchen in die rechte Hand und Sprich: **Ich schneide deshalb deine Grünkraft ab, weil du alle Säfte des Menschen verbesserst**, die sich auf einen fremden Weg und zur unrechten Gelben Galle wenden, und das geschehe durch das lebendige Wort, das den Menschen ohne dessen Elend geschaffen hat.“ (Hildegard von Bingen, 2016, S. 221)

Heileigenschaften: **desinfizierend**, **zusammenziehend**, **entzündungshemmend**.

Knospenwirkung: Wirkt beruhigend, angstlösend, nervenstärkend und krampflösend. // Hilft bei Ein- und Durchschlafstörungen, Angst (insbesondere Prüfungsangst), Depression, Stress, beschleunigtem Herzschlag, Koliken, Konzentrationsschwäche, ADHS und Unruhe.

WEISSTANNE; (Abies alba) Kieferngewächse

„Die Tanne ist mehr warm als kalt und hat viele Kräfte in sich und bedeutet die Tapferkeit.

Nimm von der Rinde und den Nadeln dieses Baumes und schneid auch von seinem Holz winzige Stückchen ab, wenn der Baum grünt, wie es im März und im Mai der Fall ist, so dass er seinen Saft noch nicht verloren hat. Füg halb so viel Salbei hinzu, koch das zusammen kräftig in Wasser, bis es dick wird, dann gib auch Kuhbutter dazu, die im Mai bereitet wird. Dann seih es durch ein Tuch und bereite so eine Salbe“. (Hildegard von Bingen, 2016, S.217)



Heileigenschaften: hustenstillend, schleimlösend, nervenstärkend, **desinfizierend**

Eine besondere Wirkung haben die **Tannenknochen**. Das Mazerat aus den Wipfeln hilft bei allen Entkalkungserscheinungen wie bei Osteoporose, aber auch bei kindlichen Wachstumsstörungen.

Weitere Rezepte

Andorn- Wein: „Auch wer Husten hat, der nehme Fenchel und Dill in gleichem Gewicht und er füge ein Drittel Andorn bei und er koche das mit Wein und dann siebe er es durch ein Tuch und trinke es, und der Husten wird weichen.“

4 EL Andornmischkräuter (Andorn, Dill, Fenchel, Königskerze), 1 Flasche Weißwein. Die Kräuter zerkleinern, mit dem Wein in den Topf geben und das Ganze 5 Minuten kochen lassen. Den Wein durch ein Sieb und dann durch einen Teefilter gießen und verschließen.

Erwachsene: 4xtägl. Ein Likörgläschen, Kinder ab 6 Jahren, 4x 1 EL, Kinder unter 6 Jahren 4x 1 TL Gut gegen Schwerhörigkeit und Taubheit, Kehlkopftzündung, Husten, Eingeweidebrüchen, Kopfschmerzen nach verdorbenen Magen.

Veilchen- Wein: „und wenn jemand durch die schwarze Galle mit Verdruss in seinem Sinn niedergedrückt ist und seinen Lunge dadurch geschädigt wird, der soll Veilchen in reinem Wein kochen, sie durch ein Tuch seihen, diesem Wein Honig und Galgant zufügen sowie Süßholz, soviel er will, und so einen Lautertrank herstellen und diesen trinken. Er bekämpft die Schwarzgalligkeit und macht ihn fröhlich und heilt seine Lunge.“

20g Veilchenblätter und Blüten, 1 Flasche Weißwein, 10g Galgantwurzel, 20g Süßholzwurzel, Honig nach Bedarf. Anleitung siehe oben. Gut bei Stimmungsschwankungen, Melancholie (endogener Depression), Wechseljahr Depression, Unlust, gut für die Lunge.

QUENDELKEKSE süß

1kg Dinkelfeinemehl 300g Butter 200g geriebene Mandeln 250g Rohrzucker 1 Prise Salz 1 EL Quendelpulver 4 Eier ca. 100ml Milch

aus den Zutaten einen Mürbteig kneten und diesen im Kühlschrank rasten lassen. Danach den Teig ca. 1/2cm dick ausrollen Kekse ausstechen und diese bei 160° 20 - 30min backen.

PIKANTE QUENDELKEKSE 1 kg Dinkelmehl 300g Butter 200g geriebene Mandeln 1 Prise Galgantpulver 1 EL Salz 2 EL Quendelpulver 4 Eier Etwas Wasser Zubereitung: s.o., die Kekse mit Sesam oder Mohn bestreuen Anwendung und Wirkung: wie oben beschrieben

BÄRLAUCHPESTO ohne Nüsse und Parmesan:

Schneide die Bärlauchblätter mit einem scharfen Messer grob in Stücke. So kann dein Pürierstab, deine Küchenmaschine oder dein Smoothie-Maker die Blätter rascher verarbeiten. Wiege die Blätter ab und gib die halbe Menge an Öl dazu und beginne zu pürieren. Nach kurzer Zeit hast du eine cremige grüne Masse. Pro 100g Blätter mischst du noch einen Teelöffel Salz unter.

HEIDELBERGER BITTERKRÄUTER

je 20g Wermutkraut, Anis-, Fenchel-, Kümmelsamen, Schafgarbenkraut, Wacholderbeeren und Bibernelnwurzel. Die Kräuter mischen und in einer Kaffeemühle pulverisieren und anschließend mörsern. In einem dunklen Glas aufbewahren.

16 von 18 Eigenschaften: „Es heilt die kranken Speichel- und Schilddrüsen, reinigt den Magen und die Nieren von dem gefährlichen Schleim und sorgt dafür, dass die tägliche Nahrung richtig und naturgemäß verarbeitet wird. Es hilft bei Blähungen, Verstopfung, Hämorrhoiden, Bruchleiden, Ödemen, grauem Star.“ aus: Das Sieben-Kräuter-Erbe, B.Heidelberger

Anwendung: Morgens und abends eine Prise mit 2 Fingern nehmen, auf die Zunge legen und drauf lassen, bis es vergangen ist. Je länger es auf der Zunge liegt, desto wirksamer ist es.

Rüben-Salat mit Knospen-Oxymel (Karin Greiner) 800 g Rüben, z.B. Gelbe Rüben, Urmöhren, Pastinaken, Petersilienwurzeln, 1 Apfel, 1 Schalotte, 2-3 EL Knospen-Oxymel, Salz, Pfeffer, 3-4 EL Walnussöl

Rüben putzen und weich garen, in Scheiben oder Stücke schneiden, Apfel vom Kernhaus befreien (eventuell dünn schälen) und würfeln. Schalotte schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mischen. Oxymel mit Salz, Pfeffer, Öl verquirlen und über den Rüben-Salat gießen, gut durchmischen und 30 Minuten durchziehen lassen.

Knospen-Oxymel In ein sauberes Schraubglas mit 200 ml Inhalt eine kleine Handvoll Knospen geben. Das Glas dann zu zwei Dritteln mit Honig (gerne Waldhonig) füllen, mit Apfelessig auffüllen. Gut verrühren oder schütteln. An einem dunklen, eher kühlen Ort eine Woche durchziehen lassen. Zur Verwendung können die Knospen ganz nach Belieben abgeseibt oder auch mitgegessen werden.

Unbedingt zu beachten ist bei einer Entschlackungs- und Entgiftungskur:

- **Die Giftstoffe und Schlacken im Körper mit Kräuter (Bitterkräuter) mobilisieren.**
- **Die Ausscheidungsorgane Leber und Niere mit spezifischen Kräutern unterstützen.**

Nicht zu viele Bitterstoffe, jedoch regelmäßig und immer wieder wechseln, Nieren immer warm halten und auf warme Füße achten, eine Wärmflasche wirkt oft Wunder.

Die gelösten Giftstoffe im Körper binden. Z.B. Heilerde, Chlorella Algen, Spirulina Algen,.

Bei der Heilerde gibt es in der Apotheke das Produkt Luvos imutox. Das ist gut geeignet. 1Tl morgens in etwas Wasser einrühren und nüchtern trinken. Abends nochmals. Wer zu Verstopfung neigt trinkt nur das Wasser in dem sich die Heilerde abgesetzt hat (am vorabend herrichten und stehenlassen, die Heilerde setzt sich ab, weil sie schwerer ist)

Flohsamenschalen und geschrottete Leinsamen sind die Bürsten des Darms.

Sehr viel trinken, am besten ca. 3 Liter. ¾ Liter Tee, 2 Liter Wasser, Suppe... pro Tag.

- **Die Nährstoffspeicher nach dem Entgiften wieder auffüllen mit Wildkräuter und wertvollen Mineralstoffen.**

Literatur: Große Hildegard-Apotheke; Hertzka/Strehlow, Christiana Verlag, 2010)

Hildegard von Bingen, (2011). Causae et Curae. Band 2. 3.Auflage (2016). Xx: Beuroner Kunstverlag, Hildegard von Bingen, (2012). Physika. Band 4. 2.Auflage (2016). Xx: Beuroner Kunstverlag

Nedoma, Gabriela (2018) Unterlagen Lehrgang Hildegard von Bingen

Fauma, Eva (2018) Hildegards Hausapotheke

„Jedes Geschöpf ist mit einem anderen verbunden, und jedes Geschöpf hält das andere“. Dies unterstreicht die Wechselwirkung und Verantwortung in der Welt, oft als „Grünende Kraft“ (Viriditas) bezeichnet, die alles durchzieht.

Ich wünsche Euch eine reinigende und kraftvolle Frühjahrszeit mit Hildegard v. Bingen.

Mama Natur ist unsere große Lehrmeisterin.

Alles Gute und lasst euch von der beseelten Natur inspirieren und helfen!!

Eure Elisabeth

